BICICLETA MAGNETICA
TE20407

MANUAL DEL USUARIO

MANUAL DEL USUARIO

AVISO IMPORTANTE DE SEGURIDAD

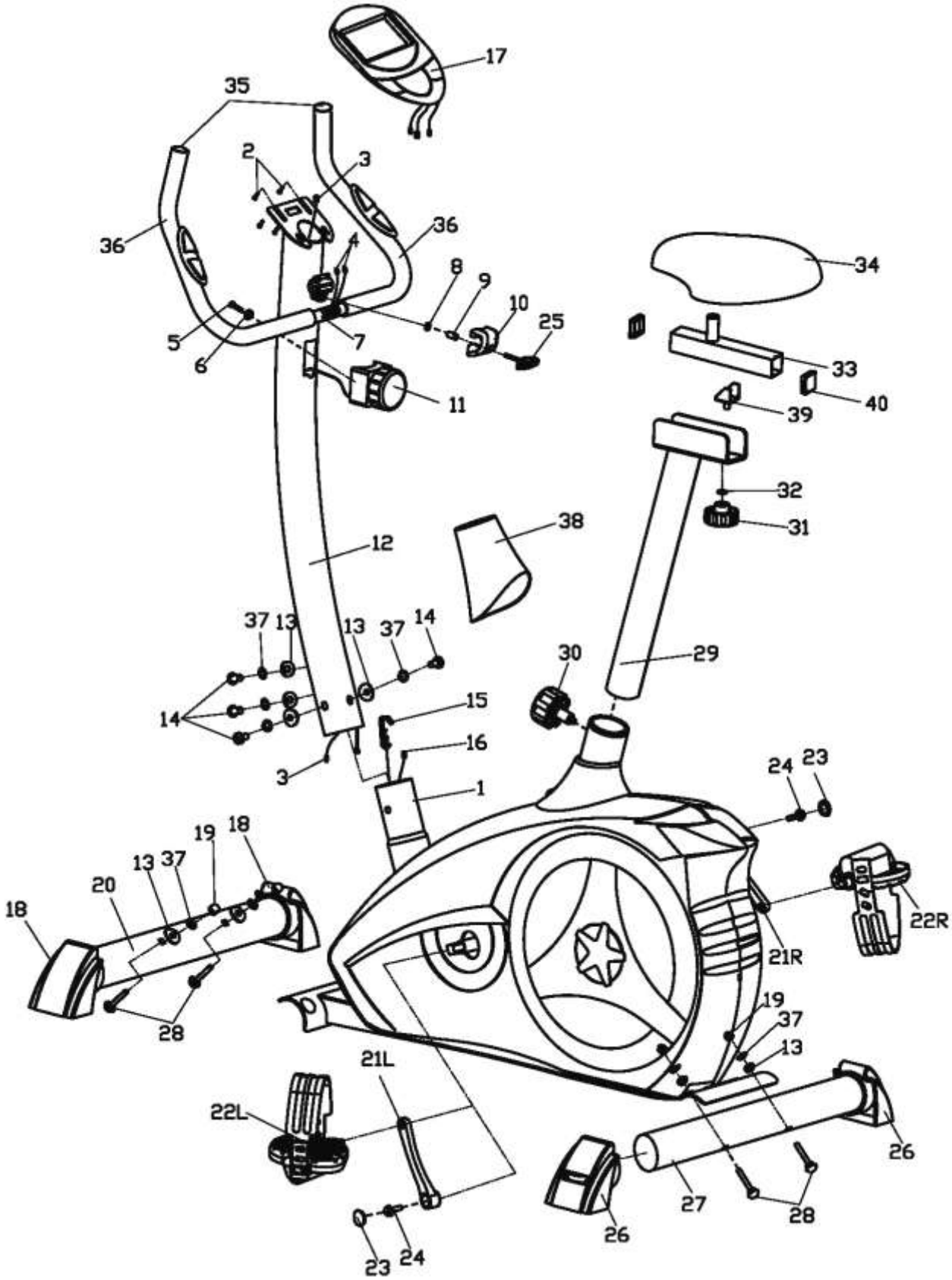
PRECAUCIONES

Asegúrese de leer el manual antes de montar o de operar su máquina. En concreto, observe las siguientes precauciones:

1. Compruebe todos los tornillos, tuercas y otras conexiones antes de usar la máquina por primera vez y asegurarse de que la plataforma está en las condiciones de seguridad.
2. Ubique la máquina en un lugar seco nivel y dejarlo fuera de la humedad y el agua. Sobre una base apropiada (por ejemplo, alfombra de goma, plancha de madera, etc)
3. Antes de comenzar un entrenamiento, quite todos los objetos dentro de un radio de 2 metros de la máquina.
4. NO use artículos de limpieza agresivos para limpiar la máquina,
5. Sólo utilice las herramientas suministradas para montar la máquina o reparar cualquier pieza de la máquina.
6. Eliminar las gotas de sudor de la máquina inmediatamente después de terminar la formación.
7. Su salud puede verse afectada por el entrenamiento incorrecto o excesivo. Consulte a un médico antes de comenzar un programa de formación.
8. Se puede definir el valor máximo (Pulso Watts. Duración de la formación, etc.) en los que puede entrenarse y obtener información precisa durante el entrenamiento. Esta máquina no es adecuado para la finalidad terapéutica.
9. Sólo hacer el entrenamiento en la máquina cuando está en forma correcta de trabajo.
10. Utilice únicamente piezas de recambio originales para las reparaciones necesarias.
11. Esta máquina se puede utilizar para una sola persona la formación a la vez.
    Use ropa y zapatos de entrenamiento que sean adecuados para el entrenamiento de fitness con la máquina. Sus zapatos de entrenamiento debe ser apropiado para el entrenador.
12. Si usted tiene una sensación de mareo, enfermedad u otros síntomas anormales, se puede dejar de entrenar y consultar a un médico lo antes posible.
    La gente, como los niños y las personas con discapacidad sólo debería utilizar la máquina en la presencia de otra persona que pueda prestar ayuda y consejo.
    El poder de la máquina aumenta con el aumento de la velocidad, y viceversa. La máquina está equipada con la perilla ajustable que puede ajustar la resistencia. Reduzca la resistencia girando la perilla de ajuste para el nivel de resistencia hacia la etapa 1. Aumentar la resistencia girando la perilla de ajuste para el nivel de resistencia hacia la etapa 8.

ADVERTENCIA: Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o personas con problemas de salud preexistentes. LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR CUALQUIER EQUIPO DE IDONEIDAD.
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES
Usuario máxima de peso: 100 kg

ESQUEMA DE PIEZAS



LISTA DE PIEZAS

N º	Descripción	Cant	N º	Descripción	Cant
1	Estructura pincipal	1	**21**	Soporte de pedal der. y izq.	2
2	Tornillo Phillips M5x12	4	**22**	Pedal derecho y izquierdo	2
3	Cable sup. del sensor	3	**23**	Cobertor de tornillo	2
4	Cable de conexión del handpulse	2	**24**	Tornillo M8x25	2
5	Tornillo Phillips M5x50	1	**25**	Ajuste de manubrio M8x65	1
6	Arandela D5	1	**26**	Cobertor de base trasera	2
7	Manillar	1	**27**	Base trasera	1
8	Arandela plana D8	1	**28**	Perno M8x73	4
9	Espaciador	1	**29**	Barral vertical del asiento	1
10	Cubierta de conexión de manillar	1	**30**	Perilla de regulación de altura	1
11	Regulador de tensión	1	**31**	Tuerca Reguladora de distancia	1
12	Barral vertical del manillar	1	**32**	Arandela plana D10	1
13	Arandela D8 5x1.5xφ25xR30	8	**33**	Base de asiento horizontal	1
14	Perno allen M8x15	4	**34**	Asiento	1
15	Cable de conexión de tensión	1	**35**	Terminación de manillar	2
16	Cable del sensor	1	**36**	Cubre manillar	2
17	Computadora	1	**37**	Arandela D8	8
18	Cobertor de base delantera	2	**38**	Cobertor de barral delantero	1
19	Tuerca ciega M8	4	**39**	Deslizador de asiento	1
20	Base delantera	1	**40**	Terminación de base de asiento	

NOTA:

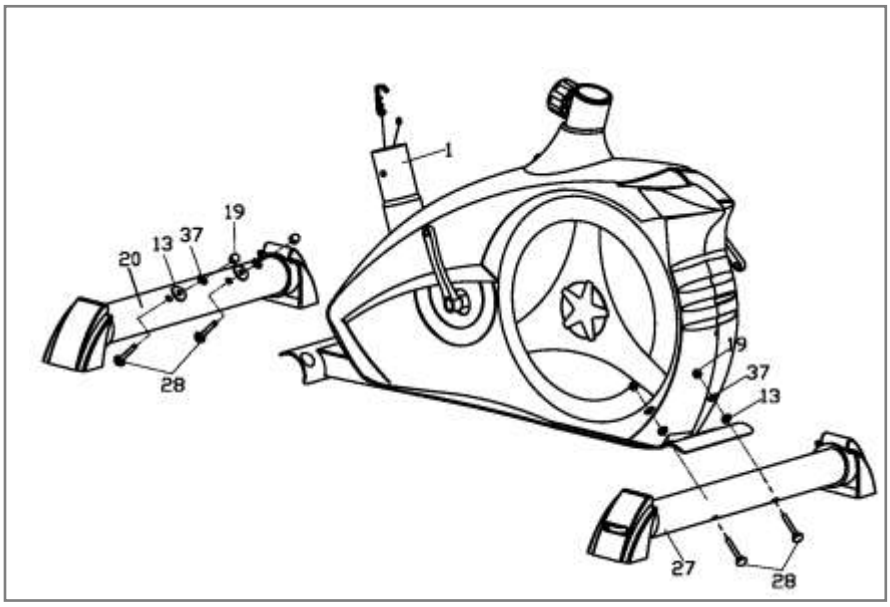
La mayoría de los accesorios de montaje han sido embalados por separado, pero algunos elementos han sido preinstaladas en el montaje de las partes identificadas. En estos casos, sólo tiene que quitar y volver a instalar como el montaje lo explica.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

PREPARACIÓN: Utilizar las herramientas actuales para el montaje; Antes del montaje, comprobar si todas las piezas necesarias están disponibles. Se recomienda armar esta maquina entre dos o tres personas.

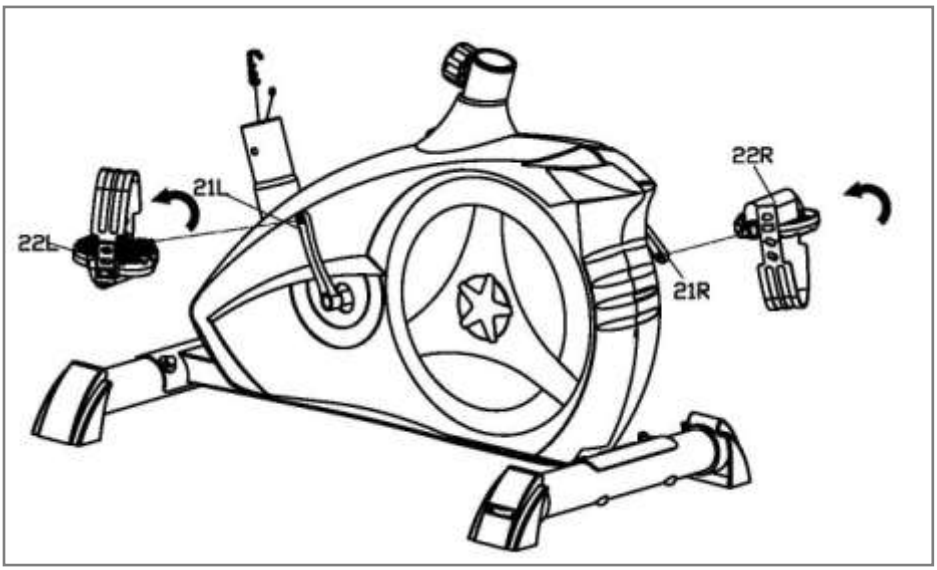
PASO 1

Ubique las bases delantera y trasera (20 y 27) a la estructura principal (1) con los pernos M8x73 (28), Arandelas D8 5x1.5xφ25xR30 (13), Arandela D8 (37) y tuercas ciegas M8 (19) como se muestra.
Nota: Sobre la tapa del extremo de la base trasera hay una rueda que se usa para ajustar la altura de las bases y mantener el equipo estable.



PASO 2

Conecte los pedales (22 derecho e izquierdo) a los soportes (21 derecho e izquierdo), respectivamente
Asegúrese que los pedales estén bien apretados antes de cualquier ejercicio.
Nota: Los pedales están etiquetados L (para la izquierda) y la R (para la derecha).
Para apretar el pedal izquierdo gire hacia la izquierda y el pedal derecho en sentido horario.

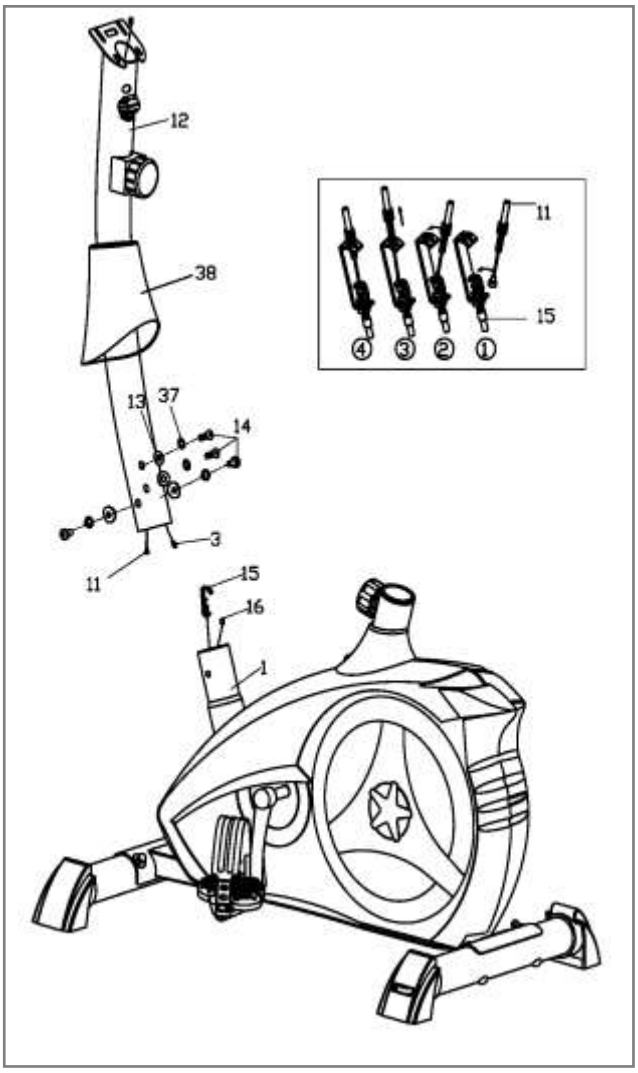


PASO 3

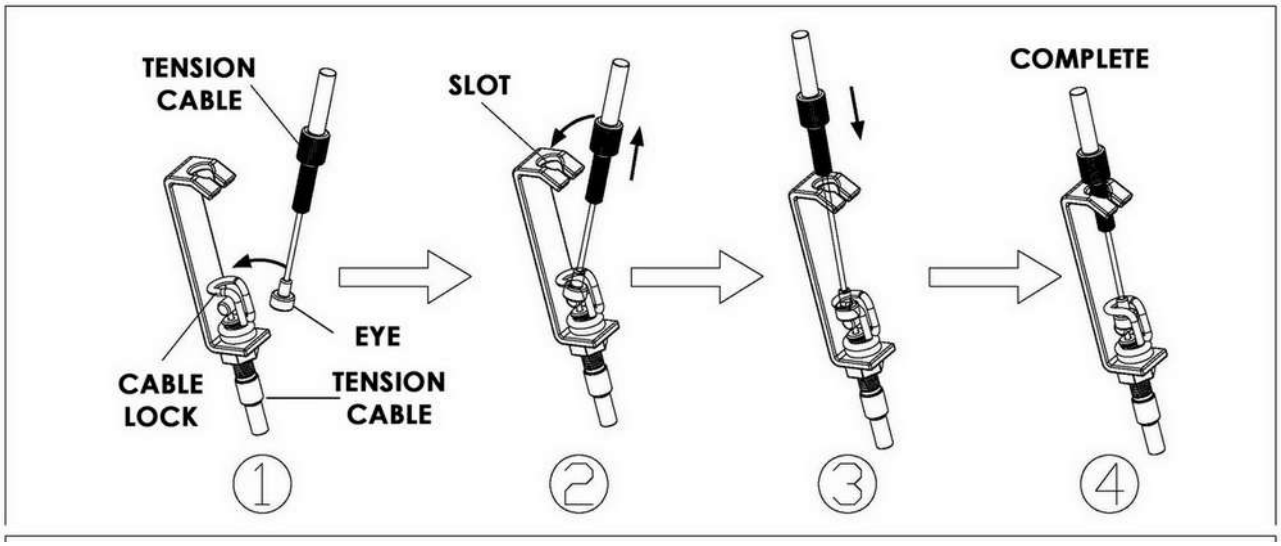
I: Deslice el cobertor de barral delantero (38) en el barral vertical
del manillar (12);

II: Conecte el cable del sensor (16) en la parte superior del cable
del sensor (3), e instalar el cable de control de tensión (15) para
el regulador de tensión (11), aseguraron el cable se ha conectado
Correctamente como se muestra.

III: Barral vertical del manillar (12) en la estructura principal (1),
Utilizando perno allen M8x15 (14), Arandela D8 (37), Arco
y Arandela D8 5x1.5xφ25xR30 (13) como se muestra.



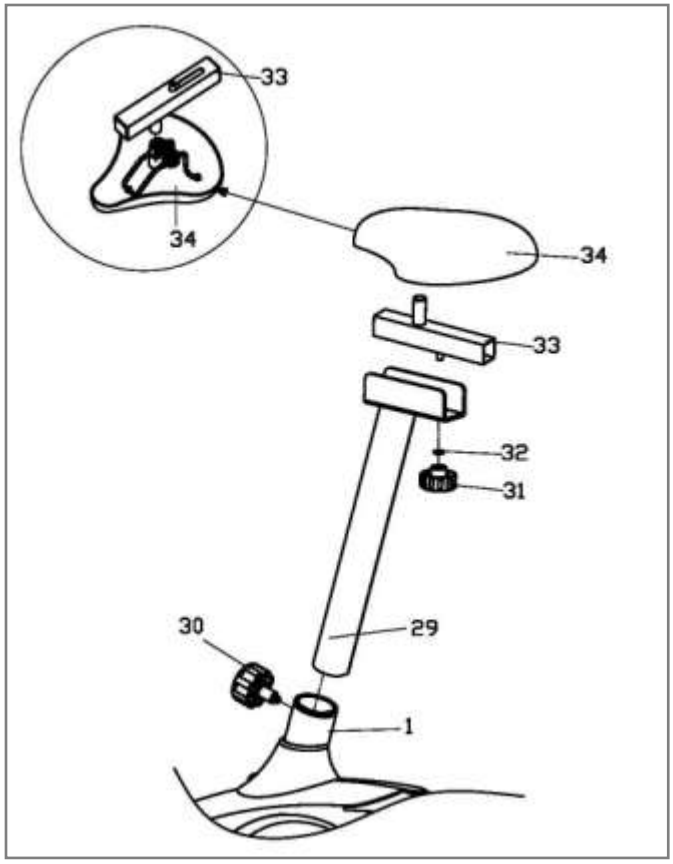
IV: Deslice el cobertor de barral delantero (38) y el ajuste en su lugar.



PASO 4

Coloque el asiento (34) en el soporte horizontal del asiento (33),
Asegúrelo con el tornillo y la tuerca.
A continuación, coloque el barral vertical del asiento (29),
Ubique el asiento y ajústelo con la Arandela plana D10 y la tuerca de regulación de distancia (31)

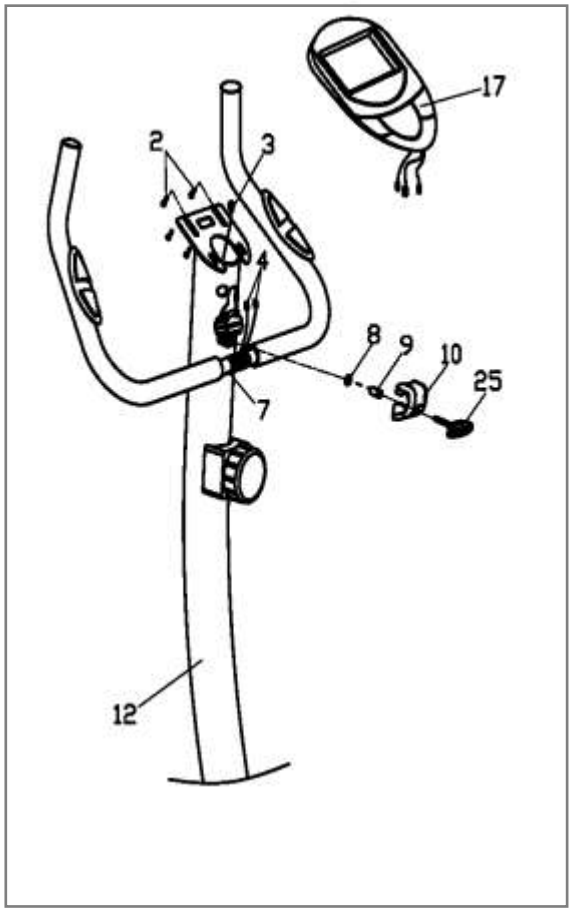
Inserte el soporte vertical del asiento (29) en la estructura principal de la bicicleta (1), asegúrelo con la perilla de regulación de altura (30).



PASO 5

I: Coloque los cables de Pulso (4) fuera del Barral vertical del
manillar (12) Coloque el manillar (7) en el barral vertical delantero (12) Ubique con las arandelas (8), luego ubique el espaciador (9) cúbralo con la cubierta de conexión de manillar (10) y ajústelo con La perilla de ajuste de manubrio M8x65 (25)

II: Conecte todos los cables (4 y 3) a los que cables vienen de La computadora (17), ya continuación, instale la computadora en el soporte de equipo en la parte superior del barral delantero (12) con los tornillos Phillips (2) como se muestra en el dibujo.



FUNCIONES DE LA COMPUTADORA

TECLAS DE FUNCIONES:
MODE/SELECT: para seleccionar el modo
SET (si tiene): para asignar valor a la función
RESET/CLEAR (si tiene): para resetear el valor de la

PROCEDIMIENTOS:
AUTO ON/OFF. El monitor se apagara automáticamente si no registra movimiento después de 4 minutos. El monitor be auto-powered cuando se comience el ejercicio presione el botón.

Funciones:
(1).TIME(TMR) Auto-memoriza el tiempo de trabajo mientras se realiza el ejercicio.
(2).SPEED(SPD) Muestra la velocidad.
(3). DISTANCE(DST) Acumula la distancia mientras se realiza el ejercicio.
(4).CALORIES(CAL) Auto-memoriza las calories consumidas mientras se realize el ejercicio.
(5).ODOMETER(TOTAL) (si lo tiene) Muestra la distancia total mientras se realiza el ejercicio. El odómetro no puede ser reseteado (por la tecla RESET) excepto si reemplazas las baterías .
(6).PULSE(PUL) (if have). Muestra el pulso cardiaco por minuto mientras se realiza el ejercicio. Recuerda: Debes sostener el tablero con ambas manos.
BATTERY: Existe la posibilidad de ver alguna dificultad en el display del monitor; por favor reemplazar las baterias para obtener un mejor resultado. El monitor utiliza 2 baterias "AA" o "baterias UM-3".

CALENTAMIENTO Y EL ENFRIAMIENTO

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un calentamiento, ejercicio aeróbico, y un enfriamiento. No todo el programa por lo menos dos y preferiblemente tres veces a la semana, descansando un día entre los entrenamientos. Después de varios meses, puede aumentar sus entrenamientos a cuatro o cinco veces por semana.

CALENTAMIENTO
El propósito del calentamiento es preparar su cuerpo para hacer ejercicio y reducir al mínimo las lesiones. Calentamiento de dos a cinco minutos antes de entrenamiento de fuerza de forma aerobia o hacer ejercicio. Realizar actividades que aumentan la frecuencia cardíaca y calentar los músculos de trabajo. Las actividades pueden incluir caminar a paso acelerado, trotar, saltos, saltar la cuerda, y correr en su lugar.

TENSIÓN
El estiramiento, mientras que sus músculos están calientes después de un calentamiento adecuado y de nuevo después de su fuerza
o una sesión de entrenamiento aeróbico es muy importante. Los músculos se estiran más fácilmente en estos tiempos debido a su elevada temperatura, lo cual reduce considerablemente el riesgo de lesiones. El estiramiento debe se celebrará de 15 a 30 segundos. No rebote.

Recuerde siempre consultar con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios.

ENFRIAMIENTO
El propósito de enfriamiento es devolver el cuerpo a su estado de reposo normal o casi normal, al final de cada sesión de ejercicio. Un enfriamiento adecuado baja lentamente su ritmo cardíaco y permite que la sangre vuelva al corazón.

.

Surex Argentina S.A. garantiza el correcto funcionamiento de este producto por el término de 6 (seis) meses, a partir de la fecha de compra, en condiciones de uso normal.
La presente garantía cubre los defectos de fabricación. No se considerarán los reclamos efectuados por los daños resultantes de accidentes, golpes o uso impropio, contrario a su finalidad original, o por encima de la resistencia técnica de los materiales constitutivos.
El manual de uso e instrucciones de armado del producto, forma parte del presente certificado de garantía.
En caso de necesitar la provisión de repuestos o servicio técnico de productos fuera de garantía diríjase a :

Av. Hipólito Irigoyen 2175
(1870) Avellaneda Pcia. de Buenos Aires
Tel. (011) 4208-5427 Fax: (011) 4218-2727
e-mail:service@semikon.com.ar

El usuario del producto que necesitara solicitar el cumplimiento de la presente garantía, deberá comunicar la misma, a la dirección y teléfono indicada arriba. Un representante del servicio de Post Venta de Surex Argentina S.A., indicará los pasos a cumplimentar para ser beneficiado con la correspondiente reparación.
Es imprescindible la exhibición de la factura de compra, en el acto de solicitar la efectivización de la garantía.

DATOS DEL VENDEDORDATOS DEL COMPRADOR

COMERCIO ..... NOMBRE Y APELLIDO .....

DOMICILIO ..... DOMICILIO .....

LOCALIDAD ..... LOCALIDAD .....

TELEFONO ..... TELEFONO .....

FECHA DE VENTA ..... PRODUCTO MODELO .....